

# 檢查您的血壓

## 如何檢查您的血壓

無論您自行測量或由醫療服務提供者為您測量血壓，務必使用適合手臂大小的血壓計臂帶，這非常重要。

### 在您開始之前：



- ◆ 測量前至少 30 分鐘內，切勿喝咖啡。
- ◆ 測量前至少 30 分鐘內，切勿使用菸草產品。
- ◆ 測量前 2 小時內，切勿做運動或飽餐。
- ◆ 使用洗手間。膀胱充盈會影響讀數。

不同手臂的讀數可能有差異。  
每次檢查血壓時，使用同一隻手臂。

### 要獲得準確的測量值，請務必：

1. 測量之前，在椅子中靜坐 5 分鐘。
2. 坐下時背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上。
3. 捲起袖子，露出手臂上部。
4. 確保手臂放在桌子或扶手上，與心臟保持水平高度。
5. 測量血壓時不要講話。